

アブロス日新スイミングクラブ 練習予定表

2025

8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	01	02
OFF	18:00 ~19:40	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
03	04	05	06	07	08	09
OFF	18:00 ~19:40	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	OFF
10	11	12	13	14	15	16
OFF	OFF	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
17	18	19	20	21	22	23
インターハイ	インターハイ	インターハイ	インターハイ	全国JO	全国JO	全国JO
OFF	18:00 ~19:40	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00
24	25	26	27	28	29	30
全国JO	全国JO	全国JO				
OFF	18:00 ~19:40	OFF	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	OFF	16:30 ~19:00
31	01	02	03	04	05	06
OFF	18:00 ~19:40	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	18:00 ~20:00	16:30 ~19:00

19日、26日は全国大会により、コーチ不在の為、OFFといたします。

【月曜日の練習スケジュール】

・17:30~18:00 体操/準備 18:00~19:40 入水練習

【火曜日~金曜日の練習スケジュール】

・17:30~18:00 体操/準備 18:00~19:40 入水練習 19:40~20:00 ドライランドトレーニング(補強)

【土曜日の練習スケジュール】

・16:30~17:00 ドライランドトレーニング(補強) 17:00~19:00 入水練習

*毎週日曜日と毎月29日の休館日、大会翌日、祝日は、練習をお休みとします。

*練習をお休みする場合は、日新温水プールにご連絡ください。

アブロス日新温水プール

〒 苫小牧市日新町2丁目2-41 / ☎ 0144-72-4409